

9月 中学校給食予定献立表

Main table containing 7 columns of menu items, ingredients, and nutritional information for each day of the month. Includes sub-headers for days like '1日 (水)', '2日 (木)', etc., and specific dish names like 'ごはん', 'カレー', 'パスタ'.

17日 (金)	ごはん	●精白米	100g	5	21日 (火)	くりごはん	●精白米	90g	5	22日 (水)	規格パン	●規格パン	1こ	5	24日 (金)	ごはん	●精白米	100g	5
	牛乳	牛乳	1本	2		牛乳	牛乳	1本	2		牛乳	牛乳	1本	2		いわしの蒲焼	いわし開き(馬鈴薯澱粉付き)	1こ	1
	棒餃子	棒餃子	1こ	1		棒餃子	棒餃子	1こ	1		棒餃子	棒餃子	1こ	1		こめ油(揚げ用)	こめ油(揚げ用)	5g	6
	中華スープ	鶏肉	30g	1		中華スープ	鶏肉	30g	1		中華スープ	鶏肉	30g	1		砂糖	砂糖	2g	5
豆腐	豆腐	30g	1	豆腐	豆腐	30g	1	豆腐	豆腐	30g	1	本みりん	本みりん	1g	1				
たまねぎ	たまねぎ	20g	4	たまねぎ	たまねぎ	20g	4	たまねぎ	たまねぎ	20g	4	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	4g	1				
にんじん	にんじん	10g	3	にんじん	にんじん	10g	3	にんじん	にんじん	10g	3	野菜たっぷりみそ汁	野菜たっぷりみそ汁	20g	1				
わかめ	わかめ	0.5g	2	わかめ	わかめ	0.5g	2	わかめ	わかめ	0.5g	2	豆腐	豆腐	20g	4				
清酒	清酒	1g	1	清酒	清酒	1g	1	清酒	清酒	1g	1	白菜	白菜	20g	4				
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	2g	1	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	2g	1	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	2g	1	ごぼう	ごぼう	10g	4				
中華スープ	中華スープ	1.5g	1	中華スープ	中華スープ	1.5g	1	中華スープ	中華スープ	1.5g	1	にんじん	にんじん	10g	3				
塩	塩	0.1g	1	塩	塩	0.1g	1	塩	塩	0.1g	1	●青ねぎ	●青ねぎ	8g	3				
こしょう	こしょう	0.03g	1	こしょう	こしょう	0.03g	1	こしょう	こしょう	0.03g	1	みそ	みそ	8g	3				
豚キムチ	●豚肉	45g	1	豚キムチ	●豚肉	45g	1	豚キムチ	●豚肉	45g	1	白みそ	白みそ	2g	1				
白菜キムチ	白菜キムチ	10g	4	白菜キムチ	白菜キムチ	10g	4	白菜キムチ	白菜キムチ	10g	4	だしパック	だしパック	3g	1				
キャベツ	キャベツ	10g	4	キャベツ	キャベツ	10g	4	キャベツ	キャベツ	10g	4	がぼちやのそばろあんかけ	がぼちやのそばろあんかけ	40g	3				
たまねぎ	たまねぎ	10g	4	たまねぎ	たまねぎ	10g	4	たまねぎ	たまねぎ	10g	4	かぼちや	かぼちや	15g	1				
ニラ	ニラ	5g	3	ニラ	ニラ	5g	3	ニラ	ニラ	5g	3	鶏ひき肉	鶏ひき肉	1g	4				
土しろうが	土しろうが	0.5g	4	土しろうが	土しろうが	0.5g	4	土しろうが	土しろうが	0.5g	4	土しろうが	土しろうが	2g	1				
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.5g	1	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.5g	1	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.5g	1	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1g	5				
清酒	清酒	0.5g	1	清酒	清酒	0.5g	1	清酒	清酒	0.5g	1	砂糖	砂糖	1g	5				
こめ油	こめ油	0.2g	6	こめ油	こめ油	0.2g	6	こめ油	こめ油	0.2g	6	でんぷん	でんぷん	0.5g	5				
エネルギー	800	kcal		エネルギー	828	kcal		エネルギー	808	kcal		エネルギー	800	kcal					
たんぱく質	33.8	g		たんぱく質	32.3	g		たんぱく質	34.0	g		たんぱく質	29.7	g					
27日 (月)	ごはん	●精白米	100g	5	28日 (火)	ごはん	●精白米	100g	5	29日 (水)	米粉パン	●米粉パン	1こ	5	30日 (木)	ハヤシライス	●精白米	90g	5
牛乳	牛乳	1本	2	牛乳	牛乳	1本	2	牛乳	牛乳	1本	2	牛乳	牛乳	1本	2	精麦	精麦	10g	5
チーズダッカルビ	とろけるチーズ	20g	2	チーズダッカルビ	とろけるチーズ	20g	2	チーズダッカルビ	とろけるチーズ	20g	2	チーズダッカルビ	とろけるチーズ	20g	2	●豚肉	●豚肉	30g	1
鶏肉	鶏肉	60g	1	鶏肉	鶏肉	60g	1	鶏肉	鶏肉	60g	1	鶏肉	鶏肉	60g	1	ぶどう酒	ぶどう酒	1.5g	1
トッポギ	トッポギ	15g	5	トッポギ	トッポギ	15g	5	トッポギ	トッポギ	15g	5	トッポギ	トッポギ	15g	5	たまねぎ	たまねぎ	70g	4
たまねぎ	たまねぎ	20g	4	たまねぎ	たまねぎ	20g	4	たまねぎ	たまねぎ	20g	4	たまねぎ	たまねぎ	20g	4	にんじん	にんじん	20g	3
キャベツ	キャベツ	25g	4	キャベツ	キャベツ	25g	4	キャベツ	キャベツ	25g	4	キャベツ	キャベツ	25g	4	●ぶなしめじ	●ぶなしめじ	20g	4
白菜キムチ	白菜キムチ	10g	4	白菜キムチ	白菜キムチ	10g	4	白菜キムチ	白菜キムチ	10g	4	白菜キムチ	白菜キムチ	10g	4	グリーンピース	グリーンピース	5g	4
ニラ	ニラ	5g	3	ニラ	ニラ	5g	3	ニラ	ニラ	5g	3	ニラ	ニラ	5g	3	にんにく	にんにく	0.8g	4
にんにく	にんにく	0.3g	4	にんにく	にんにく	0.3g	4	にんにく	にんにく	0.3g	4	にんにく	にんにく	0.3g	4	ハヤシルウ	ハヤシルウ	15g	6
中華スープ	中華スープ	1.5g	1	中華スープ	中華スープ	1.5g	1	中華スープ	中華スープ	1.5g	1	中華スープ	中華スープ	1.5g	1	トマト	トマト	12g	3
清酒	清酒	1.2g	1	清酒	清酒	1.2g	1	清酒	清酒	1.2g	1	清酒	清酒	1.2g	1	トマトケチャップ	トマトケチャップ	5g	3
砂糖	砂糖	1g	5	砂糖	砂糖	1g	5	砂糖	砂糖	1g	5	砂糖	砂糖	1g	5	トンカツソース	トンカツソース	1g	3
コチジャン	コチジャン	0.6g	1	コチジャン	コチジャン	0.6g	1	コチジャン	コチジャン	0.6g	1	コチジャン	コチジャン	0.6g	1	ウスターソース	ウスターソース	2g	3
赤みそ	赤みそ	1g	1	赤みそ	赤みそ	1g	1	赤みそ	赤みそ	1g	1	赤みそ	赤みそ	1g	1	コンソメ	コンソメ	0.8g	3
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.4g	1	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.4g	1	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.4g	1	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	0.4g	1	塩	塩	0.5g	3
本みりん	本みりん	1g	1	本みりん	本みりん	1g	1	本みりん	本みりん	1g	1	本みりん	本みりん	1g	1	こしょう	こしょう	0.05g	3
わかめスープ	わかめ	1.2g	2	わかめスープ	わかめ	1.2g	2	わかめスープ	わかめ	1.2g	2	わかめスープ	わかめ	1.2g	2	牛乳	牛乳	1本	2
たまねぎ	たまねぎ	30g	4	たまねぎ	たまねぎ	30g	4	たまねぎ	たまねぎ	30g	4	たまねぎ	たまねぎ	30g	4	ごぼうのメンチカツ	ごぼうのメンチカツ	1こ	1
白ねぎ	白ねぎ	20g	4	白ねぎ	白ねぎ	20g	4	白ねぎ	白ねぎ	20g	4	白ねぎ	白ねぎ	20g	4	ごぼうのメンチカツ	ごぼうのメンチカツ	1こ	1
にんじん	にんじん	10g	3	にんじん	にんじん	10g	3	にんじん	にんじん	10g	3	にんじん	にんじん	10g	3	こめ油(揚げ用)	こめ油(揚げ用)	6g	6
●ぶなしめじ	●ぶなしめじ	10g	4	●ぶなしめじ	●ぶなしめじ	10g	4	●ぶなしめじ	●ぶなしめじ	10g	4	●ぶなしめじ	●ぶなしめじ	10g	4	ガラブルサラダ	ガラブルサラダ	20g	4
中華スープ	中華スープ	1g	1	中華スープ	中華スープ	1g	1	中華スープ	中華スープ	1g	1	中華スープ	中華スープ	1g	1	キャベツ	キャベツ	20g	4
鳥がらスープ	鳥がらスープ	1.5g	1	鳥がらスープ	鳥がらスープ	1.5g	1	鳥がらスープ	鳥がらスープ	1.5g	1	鳥がらスープ	鳥がらスープ	1.5g	1	赤ピーマン	赤ピーマン	10g	3
うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.5g	1	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.5g	1	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.5g	1	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	1.5g	1	黄ピーマン	黄ピーマン	10g	3
こしょう	こしょう	0.03g	1	こしょう	こしょう	0.03g	1	こしょう	こしょう	0.03g	1	こしょう	こしょう	0.03g	1	コーングリーンミッドレッシング	コーングリーンミッドレッシング	6g	6
豚肉とチンゲンサイのオイスターソース炒め	●豚肉	40g	1	豚肉とチンゲンサイのオイスターソース炒め	●豚肉	40g	1	豚肉とチンゲンサイのオイスターソース炒め	●豚肉	40g	1	豚肉とチンゲンサイのオイスターソース炒め	●豚肉	40g	1	角チーズ	角チーズ	1こ	2
チンゲンサイ	チンゲンサイ	35g	3	チンゲンサイ	チンゲンサイ	35g	3	チンゲンサイ	チンゲンサイ	35g	3	チンゲンサイ	チンゲンサイ	35g	3	冷凍パイ	冷凍パイ	1こ	4
オイスターソース	オイスターソース	1g	1	オイスターソース	オイスターソース	1g	1	オイスターソース	オイスターソース	1g	1	オイスターソース	オイスターソース	1g	1	冷凍パイ	冷凍パイ	1こ	4
清酒	清酒	0.5g	1	清酒	清酒	0.5g	1	清酒	清酒	0.5g	1	清酒	清酒	0.5g	1	冷凍パイ	冷凍パイ	1こ	4
こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1g	1	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1g	1	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1g	1	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	1g	1	冷凍パイ	冷凍パイ	1こ	4
こしょう	こしょう	0.02g	1	こしょう	こしょう	0.02g	1	こしょう	こしょう	0.02g	1	こしょう	こしょう	0.02g	1	冷凍パイ	冷凍パイ	1こ	4
でんぷん	でんぷん	1g	5	でんぷん	でんぷん	1g	5	でんぷん	でんぷん	1g	5	でんぷん	でんぷん	1g	5	冷凍パイ	冷凍パイ	1こ	4
エネルギー	803	kcal		エネルギー	806	kcal		エネルギー	821	kcal		エネルギー	850	kcal					
たんぱく質	41.1	g		たんぱく質	28.1	g		たんぱく質	39.5	g		たんぱく質	28.8	g					

☆献立は都合により変更になることがあります。 ●は、※奈良県産の食材を使用する予定です。
 ※奈良県産とは奈良県内で栽培されたものまたは、奈良県内で製造加工されたものです。

8月・9月 平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
814	32.6	25.9	439	129	4.0	229	0.72	0.62	31	5.7

「アレルゲン」項目

特定義務表示7品目ならびに推奨義務表示21品目をすべて記載しています。(下図参照)

特定義務表示7品目及び推奨表示21品目の略字表記			
卵	卵	ら	いくら
乳	乳	れ	オレンジ
麦	小麦	か	カシューナッツ
畜	そば	牛	牛肉
ビ	落花生	く	くるみ
エ	えび	鮭	さけ
蟹	かに	鯖	さば
鮑	あわび	豆	大豆
缶	いか	鶏	鶏肉
ア	アーモンド		
		豚	豚肉
		マ	まつたけ
		桃	もも
		芋	やまいち
		り	りんご
		ご	ごま
		ゼ	ゼラチン
		ハ	バナナ
		キ	キウイフルーツ

6つの基礎食品群

1群の食品	2群の食品	3群の食品	4群の食品	5群の食品	6群の食品
肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン・めん	油脂
豆・豆製品	小魚・海藻		果物	いも・砂糖	

広陵町イメージキャラクター
かぐやちゃん



香芝市イメージキャラクター
カッシー

献立表について

献立ごとに、材料・分量・食品群別・アレルゲンについて記載しております。また各日のエネルギー量・たんぱく質の量を示しています。広陵町及び香芝市教育委員会のホームページにおいて、冷凍加工食品等の原材料・アレルゲンの分かる資料を公開しています。